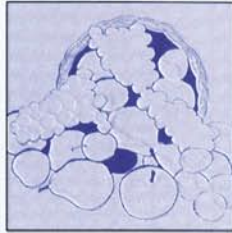


WAS IST ZU TUN?



Alkoholkonsum
reduzieren oder
einstellen



Ernährungs-
umstellung
(Fastenkuren mit
purinreicher Kost
sind verboten)



Übergewicht
vermeiden/
abbauen



Viel trinken
(mind. 2 Liter
kalorienarme
Getränke)



Entspannungs-
techniken,
ausreichend
Schlaf



Regelmässige kör-
perliche Betätigung
(z.B. Radfahren,
Schwimmen,
Spaziergehen u.a.)

Denken Sie immer daran:

- Richten Sie sich nach den Anweisungen Ihres Arztes.
- Nehmen Sie die Medikamente zuverlässig genau nach Zeitplan ein.
- Denken Sie an die Termine zu Kontrolluntersuchungen.
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie während der Behandlung neue Beschwerden hatten.
- Befolgen Sie auch den Rat des Arztes zu Ihrer Lebensführung.

MEPHA
PHARMA AG
VORTEILHAFTE MEDIKAMENTE
PLUS LEISTUNG FÜR ARZT UND PATIENT

DIE GICHT

Wie entsteht sie?

Wie erkennt man sie?

Welche Folgen kann
sie haben?

Was begünstigt sie?

Wie bekomme ich sie
in den Griff?

 Patienten
Service



GICHT

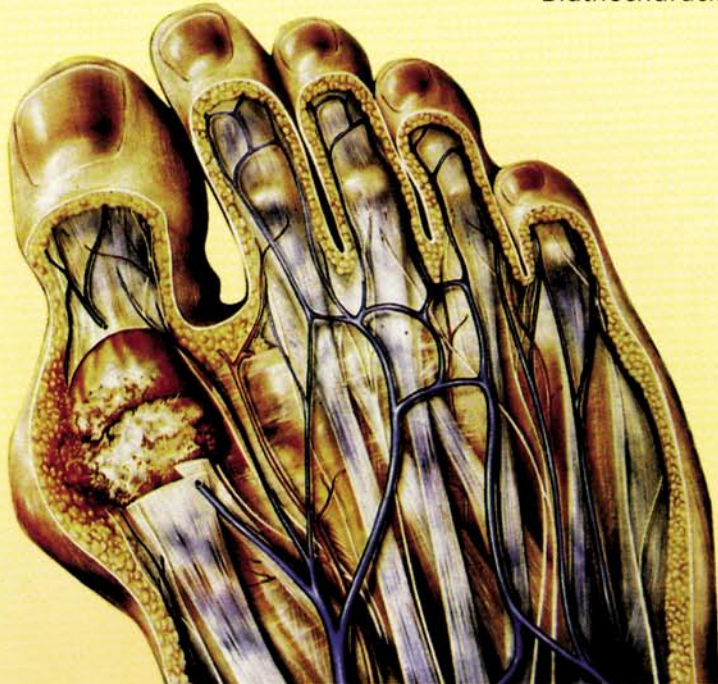


Symptome

- Das Gelenk wird rot, schwillt teigig an
- Schmerzen
- Fieber
- Unwohlsein

Folgen (unbehandelt)

- Nierensteine
- Gelenkzerstörung
- Bluthochdruck



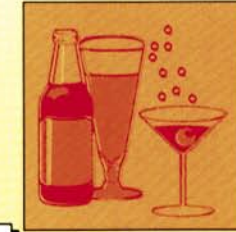
Gichtknoten

Im schwach durchbluteten Gewebe der Gelenke lagern sich kleine Harnsäure-Kristalle ab und bilden schmerzhafteste Knoten. Die am häufigsten betroffenen Gelenke sind auf der Titelseite mit Kreisen markiert.

BEGÜNSTIGENDE FAKTOREN



Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten (zu viel, zu fett, zu purinreich)



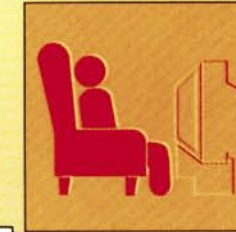
Zuviel Alkohol



Übergewicht



Nasskaltes Wetter



Bewegungsmangel



Stress, Erregung

Gicht, einfach erklärt

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die vorwiegend Männer befällt. Ursache ist ein zu hoher Harnsäurespiegel im Blut. Risikofaktoren sind – neben familiärer Veranlagung – zu reichliche Ernährung und Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhter Alkoholkonsum. Betroffen sind meistens Gelenke, die schmerzhaft anschwellen, und die Nieren (Nierensteine). Am Anfang stehen einzelne Gichtanfälle, die immer häufiger werden. Die häufigen Gichtanfälle führen zu Veränderungen der Gelenke bis hin zur Zerstörung. Sie schwellen an, die Bewegung wird mehr und mehr eingeschränkt. Betroffen sind ausser dem Grosszehengrundgelenk oft auch

Sprunggelenk, Handgelenk, Gelenke der Fusswurzel und Kniegelenk. Gicht muss also unbedingt behandelt werden. Es gibt heute verschiedene medikamentöse Hilfen gegen Entzündung und Schmerz sowie zur Senkung der Harnsäurewerte, die von Ihrem Arzt verordnet werden können. Das wichtigste Vorbeuge- und Gegenmittel: **eine vernünftige Lebensweise.**

Wichtig:

- Gleich beim ersten Gichtanfall zum Arzt gehen!
- Bei einer Nierensteinkolik sofort Ihren Arzt anrufen.